

# Die Bothmer®-Gymnastik

Pädagogische und therapeutische Anwendungsmöglichkeiten

Bearbeitet von  
Alheidis von Bothmer, Johannes Rohen

überarbeitet 2012. Taschenbuch. 152 S. Paperback  
ISBN 978 3 7945 2913 1  
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Schulpädagogik > Sport  
\(Unterricht & Didaktik\)](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## 5 Die Symmetrieebene

Die Symmetrieebene trennt den Körper in zwei äußerlich gleiche Hälften. Für das Seelisch-Geistige ist sie wie ein Spiegel unserer Vorstellungen und Gefühle. Aus dieser messerscharfen Mitte heraus zielen, urteilen und entscheiden wir.

Im Gegensatz zu den Vierbeinern können wir dank dieser Ebene exakt geradeaus gehen. Sie liegt wie ein unsichtbares Band zwischen den Füßen, vorausgesetzt man setzt die Füße auch wirklich geradeaus. Bei etwas nach auswärts gedrehten Füßen ergibt sich bei jedem Schritt ein V. Die Füße streben nach vorne auseinander. Bei etwas einwärts gedrehten Füßen stolpert man dagegen leicht über die großen Zehen; das V ist dann nach hinten offen. Das heißt, jeder Fuß wird in eine andere Richtung gesetzt. Man kann ausprobieren, in welche Stimmungen man dabei kommt (s. auch S. 21).

Die Handgesten liegen bei Konzentration, Nachdenklichkeit, Abweisung auf der Stirn, an der Nase, am Kinn oder drücken sich durch verschränkte Arme und überkreuzte Beine aus. Sie sind zusammengezogen auf die Körpermitte.

Gymnastisch umfasst die Symmetrieebene die Höhe und Tiefe.

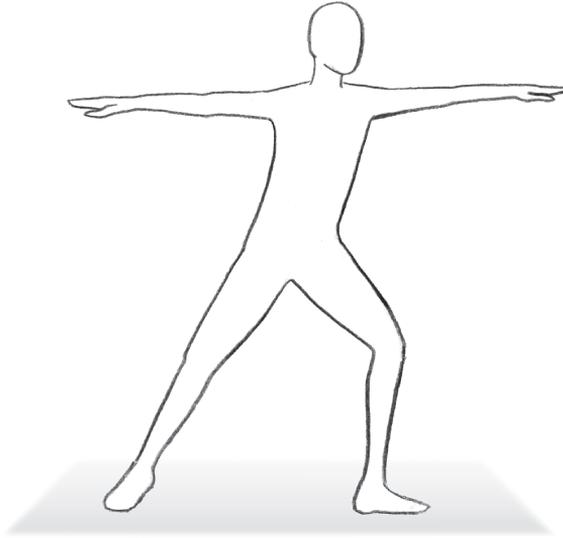
### Ü Der Schritt zum Ziel (ab 15 Jahren)

Die einfachste Übung ist ein einfacher, zielgerichteter Schritt. Man kann ihn aus dem Gehen oder auch aus dem Stand entwickeln (Abb. 18).

Dabei weist eine Hand vorwärts, die andere in genauer Verlängerung rückwärts. Schultergürtel und Becken behindern den Fluss der Bewegung von vorne nach hinten nicht, das bedeutet, dass der Körper seitlich etwas gedreht wird. Kopf und Blick sind auf das Ziel gerichtet.

Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere gerade und locker, der vordere Fuß steht auf dem Boden.

Die Spannung zwischen den beiden in entgegengesetzter Richtung weisenden Arme ist nicht lange auszuhalten, mit einem kleinen Sprung löst man sich wieder daraus.



**Abb. 18** Der Schritt zum Ziel

### **Pädagogische Bedeutung**

In den verschiedensten Formen haben Schüler schon immer Zielen geübt. Erfahrungsgemäß ist das Zielen die liebste Beschäftigung des Menschen, ob es darum geht, ein Papierknöllchen in den Papierkorb zu werfen oder eine Zielscheibe zu treffen oder gar zu schießen!

Beim Schritt zum Ziel handelt es sich um eine ganz einfache Bewegung, die als Vorbereitung für andere Zielübungen dienen kann. Zu lernen ist daran, dass niemals nur das Ziel alleine existiert, sondern dass auch immer etwas hinter dem Zielenden selbst zurückbleibt. Nur einen kurzen Moment eben ist die Gegenwart wirklich präsent.

Wo komme ich her – wo gehe ich hin? In der Mitte zwischen Vorne und Hinten gibt es den kurzen Augenblick des Gewährwerdens. Das ist es, was der Mensch aus dieser Bewegung lernen kann: lass dich in nichts hineinziehen, bleibe wach und halt immer wieder inne, um zu prüfen, ob es deine Ziele sind, die du verfolgst, und ob sie dich noch wollen. Wird nach jedem Schritt die Richtung geändert, kommt dieser Aspekt noch stärker ins Bewusstsein.

Was heißt übrigens: ob deine Ziele dich noch wollen? Habe ich nicht meine Ziele bestimmt? Können sie mich wollen oder nicht? Ja, und jeder weiß das auch aus Erfahrung. Es gelingt ja nicht alles, was wir wollen. Damit soll gesagt werden, dass die Technik der Armbewegung – wie bei allen

Bothmer®-Übungen – immer eine besondere ist. Die Arme werden nicht einfach hinaus gestoßen, steif und fest wie Behauptungen, sondern mit lockeren Muskeln, offenen Handflächen in die Luft gelegt. Das ist eine eher tastende oder fragende Bewegung. Die Hände und Arme, unsere „Wurzeln im Raum“, werden zu Sinnesorganen. Das ist die „Frage“ an die Ziele.

### Therapeutische Bedeutung

Für die therapeutische Anwendung gelten die gleichen Gesichtspunkte wie für die Pädagogik. In jedem Lebensalter kann in bestimmten Problemsituationen die Bothmer®-Gymnastik eine wichtige Hilfe sein, körperliche und seelisch-geistige Ungleichgewichte zu korrigieren. Wir können dadurch unseren Körper zu einem zuverlässigen Freund machen, er ist ein unerschöpflicher Quell der Weisheit.

Zielgerichtete Bewegungen zeigen uns auf objektive Weise, dass wir immer auf einem Weg sind und dass es wichtig ist, seine Spur nicht zu verlieren. Sie zeigen auch, dass man aus den kurzen Augenblicken der Ruhe zwischen zwei Schritten seine Richtung immer wieder ändern kann und dass es hilfreich ist, die Vergangenheit in Gegenwart und Zukunft mit einzubeziehen.

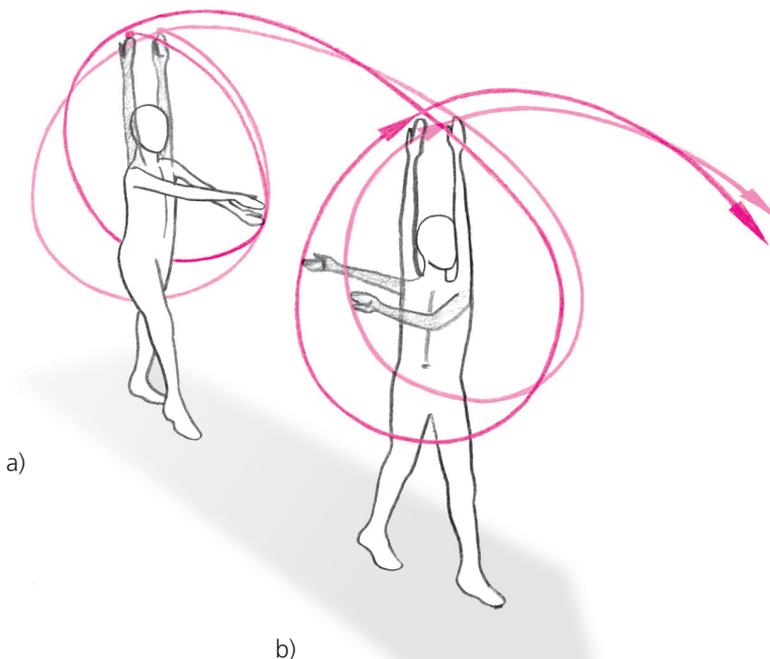
### Ü Die doppelte Acht (16 bis 18 Jahre)

Ogleich die Übung im Wesentlichen in der Symmetrieebene liegt, sind natürlich alle anderen Dimensionen mit einbezogen, da die Symmetriequalität für sich allein keinen Raum schafft und nichts wirklich voranbringen kann. Wäre jemand ausschließlich Grübler, jemand, der sich immer nur vorstellt, was er tun könnte, geschähe nichts. Bei dieser Übung werden da, wo die Symmetriegesetze vorherrschend sind, nämlich beim Kopf, die Hände so schmal wie möglich in der Mittelebene übereinandergelegt. Im weiteren Verlauf werden dann Bezüge zu rechts und links hergestellt, wobei vor dem Brustkorb ein kleiner Raum geschaffen wird.

### Übungsbeschreibung (Abb. 19)

1. Stehen. Beide Hände seitlich in die Höhe heben, Handflächen schauen sich oben an.
2. Vom höchsten Punkt aus die Hände hinunter führen, dabei die rechte Hand (Handfläche nach links) senkrecht über die linke Hand (Handfläche nach rechts) setzen, sodass Handkante auf Handkante steht. Einen Schritt mit dem rechten Fuß machen (Abb. 19a).

3. Bald können die Hände nicht mehr übereinander gehalten werden. Die linke Hand sinkt am langen Arm locker auf der linken Seite nach unten, die rechte Hand beschreibt synchron mit der linken einen kleinen Kreis. Der Unterarm wird angewinkelt, die Länge des Oberarmes bestimmt den Abstand vom Brustkorb, der mit auf die Seite gedreht ist. Den Arm nicht an den Brustkorb drücken, Raum lassen. In der Drehung zum kleinen Kreis wird die linke Handfläche nach außen gewendet. Beide Hände schauen nach links (Abb.19b).
4. Während der linke Arm einen großen Kreis über unten, hinten und wieder über den Kopf macht, folgt die rechte Hand in dem kleineren Kreis, bis sich
5. beide Hände in der Höhe wieder treffen und anschauen. Der rechte Arm hat zwei Drehungen gemacht.
6. Aus der Höhe setzt ein neuer Schritt und neues Kreisen an. Der Schritt wechselt bzw. die Übung schreitet kontinuierlich fort. Die Kreise kreuzen sich immer im höchsten Punkt, wobei zwei lemniskatische Schlingen entstehen, eine kleine und eine große, die sich dann nach vorne weiter entwickeln, bis das Schreiten beendet wird, indem beide Händen aus der Höhe über rechts und links nach unten gebracht werden.
7. Während des Schreitens bleiben Kopf und Füße geradeaus gerichtet, der Rumpf folgt dem seitlichen Bewegungsablauf der Arme.



**Abb. 19** Die doppelte Acht

## Pädagogische Bedeutung

Die siebzehn- bis achtzehnjährigen Jugendlichen stellen sich erfahrungsgemäß den Anforderungen dieser Schreitübung gerne. Die Eigenschaften der Symmetriedimensionen sind am Kopf am deutlichsten ausgeprägt. Nase und Augenbrauen bilden ein charakteristisches Kreuz. Der Blick kann sich ruhig auf ein Ziel richten.

Die Arme bewegen sich mit einigen körperlich bedingten Abweichungen genau durch die Symmetrieebene. Der hintere Arm weicht zunächst leicht aus der Ebene ab. Ein Partner hilft, das zu korrigieren. Partner lernen durch die Beobachtung vieles auch über die eigene Bewegung.

Die nach rechts oder links gewandte Hand verbindet sich mit der Weite, streicht wie an einer Fläche entlang. Dabei wird der seitliche Raum auch in die Bewegung mit einbezogen. In der sehr schmalen Bewegungsform gibt es kleine Erweiterungen über dem Kopf und um den Brustkorb herum. So pulsiert selbst in der schmalen Symmetrieebene die Bewegung.

Die Übung beginnt in der Höhe, wo sich die Handflächen – parallel nebeneinander – anschauen. Sowie die Bewegung beginnt, werden die Hände messerscharf übereinander gestellt. An Stirn, Nase und Kinn vorbei wird die Symmetrieebene sichtbar und erlebnismäßig erfassbar.

Die Bewegung verengt sich also am Anfang wie zu einem Trichter. So eng kann es aus physischen Gründen aber nicht weitergehen. Im Brustbereich müssen die Arme Raum geben.

Erlebt wird, dass die Gesetze der Symmetrieebene, die dünn und raumlos ist, nicht für den ganzen Körper gelten können. Bei vielen Menschen gibt es je nach Wesensart durchaus Tendenzen, die Kopffunktionen (sich konzentrieren, sich zusammenziehen) auch in den übrigen Körper hineinzutragen. Das kühlt die reichen Fähigkeiten des Empfindens und Wollens dann so ab, dass eine Verarmung im Verhalten und Erleben eintreten kann, eventuell sogar Krankheiten entstehen können. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, bei denen die Gefühle alles regieren und denen es schwer fällt, klare Gedanken zu fassen.

Die Bothmer®-Übung „Die doppelte Acht“ kann helfen, beim Zielen auch das Fühlen und Wollen mit einzubeziehen. Sie zeigt auch, dass man nicht mit jedem Schritt von vorne anfangen muss, sondern immer auf einem Weg ist. Der hintere Arm bezieht die Vergangenheit ein, der vordere greift ins Zukünftige hinaus.

## Therapeutische Bedeutung

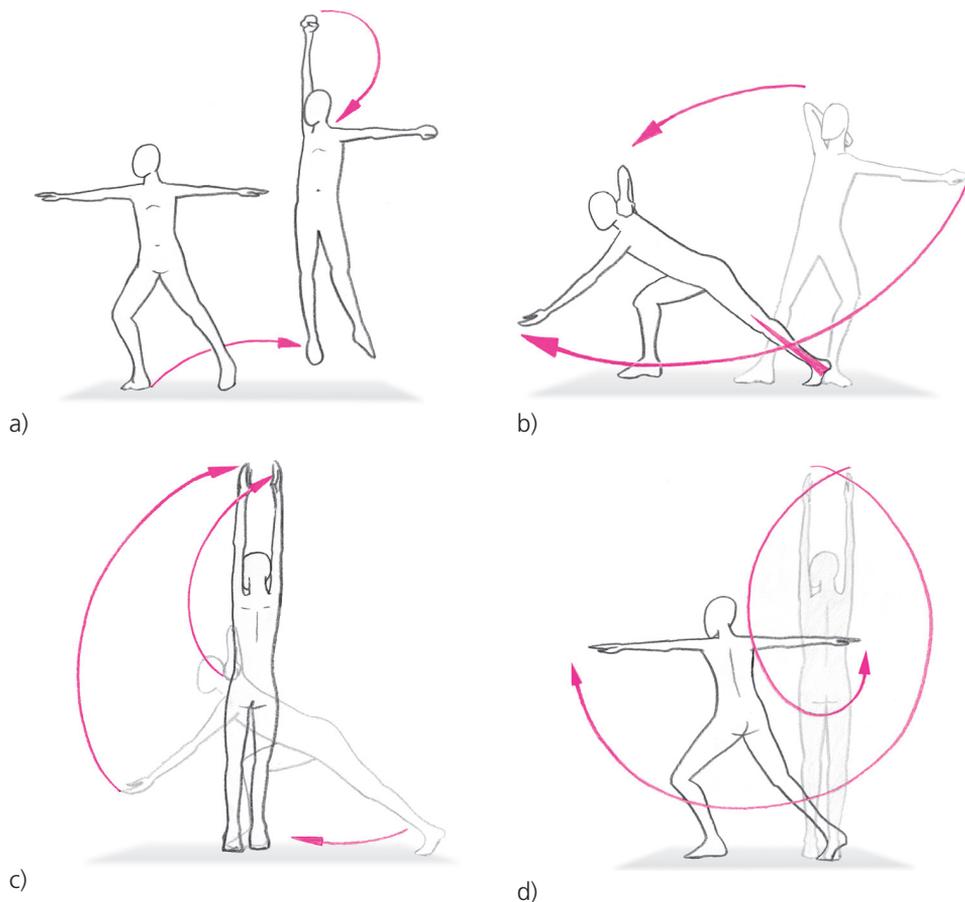
Wie schon für den „Schritt zum Ziel“ beschrieben worden ist, wird bei dieser Übung besonders die kontinuierliche Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gestaltet. Der Übende spannt seine Aufmerksamkeit nach hinten und vorne aus und erlebt dabei momentan die Gegenwart. Um das zu erreichen, wird die beschriebene Bewegungstechnik geübt. Das allein ist schon therapeutisch, denn jeder beginnt mit verspannten Händen und Armen, was den Fluss der Bewegungen blockiert und anstrengend ist. Anders ausgedrückt: die Bewegung ist schon da, der Körper muss sie nicht „machen“, sondern aufnehmen.

## Ü Die Bewegung nach dem Ziel

Während sich die Bewegungsabläufe der vorher beschriebenen Zielübungen ruhig zwischen vorne und hinten abspielen, tritt bei der „Bewegung nach dem Ziel“ eher eine spielerische Dynamik auf.

### Übungsbeschreibung (Abb. 20)

1. Der Blick ist zielgerichtet, eine Hand strebt vor-, die andere rückwärts. Gleichzeitig folgt ein Ausfallschritt nach vorne. Das Streben nach vorne wird auf dem Ballen gehalten. Das hintere Bein ist gestreckt, der Fuß berührt den Boden leicht (Abb. 20a).
2. Die Hand wendet sich aufwärts, greift und zieht kräftig über die Höhe zurück. Vom vorderen Fuß abspringen, den hinteren dabei zurück kicken.
3. Die vordere Hand ist im Nacken zur Faust geballt. Die hintere Hand bleibt waagrecht nach hinten gestreckt, Handfläche abwärts, auch sie wird zur Faust. Die fließende Bewegung ist gestaut (Abb. 20b). Das hintere Bein hat den Sprung abgefangen, das Knie ist gebeugt, die Fußspitze leicht nach außen gedreht, das Knie darüber. Eine Faust im Nacken, die andere hinten am ausgestreckten Arm (Abb. 20b).
4. Die hintere Faust nach vorn schwingen, dabei tief durch die Knie gehen. Die Faust wird auf dem Weg nach vorne oben geöffnet. Die Bewegung ist so, als rollte man eine Boulekugel vorwärts (Abb. 20b).
5. Der gestreckte Arm strebt nach vorne, dabei wird die diagonale Gurtung der Rückenmuskeln bewusst benutzt, um den Körper umzuwenden. Das hintere Bein bleibt so lange gestreckt, bis die Drehung vollzogen ist (Abb. 20c).
6. Beide Arme sind jetzt in der Höhe. Die Füße stehen auf den Zehenspitzen nebeneinander.
7. Die Übung beginnt von neuem, indem beide Arme überkreuz in die Zielwaagerechte einschwingen (Abb. 20d).



**Abb. 20** Die Bewegung nach dem Ziel

### Pädagogische Bedeutung

Um eine Spannung zwischen Ziel und Gegenziel aufzubauen, muss die ganze Zeit die einmal nach vorne, das nächste Mal nach hinten strebende Aktivität gehalten werden. Eingespannt zwischen vorne und hinten springt und wendet sich der Übende, während der Blick immer auf das Ziel gerichtet bleibt. Der Körper wendet sich mal in die eine, mal in die andere Richtung. Aber jedes Mal, wenn beide Hände in der Höhe, dem „wendenden Punkt“, angekommen sind, kann die Richtung geändert werden. Man schwingt sich nicht einfach durch diesen Höhepunkt hindurch, sondern schafft sich einen kleinen Moment der Aufmerksamkeit, ehe ein neues Ziel angestrebt wird.